# 22 lầm tưởng về dinh dưỡng và tập luyện mà bạn chắc chắn từng mắc phải

 SHARE:

0



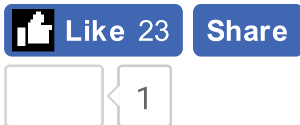

Bạn có am hiểu nhiều về kiến thức thể hình không? Có rất nhiều

lầm tưởng về thể hình mà chúng ta đã từng mắc phải.

Like Page

- Xem món ăn giúp tăng cân qua chương trình Thiên đường ẩm thực cực vui
- 9 dụng cụ tập Gym cần thiết nên mang theo khi đến phòng tập
- 7 Bước khởi động cơ bản cho buổi tập thể hình hiệu quả

## Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!




Bài viết này Thể Hình Nam không có ý chê bai các bạn đã từng nghĩ sai về dinh dưỡng thể hình và các bài tập thể hình. Chỉ mong qua bài viết này, Thể Hình Nam hy vọng các bạn đang có những tiểu tiết nào chưa đúng thì thay đổi để cho *kiến thức thể hình* của bạn tốt hơn, hỗ trợ việc tập luyện thể hình của mình hiệu quả hơn. Và chúng mình rất mong các ý kiến đóng góp của các bạn để mọi người thêm nhiều kiến thức thể hình nhé!!!





## Chúng mình khuyên các bạn nên đọc hết và nghiên cứu thật kỹ 22 điều lầm tưởng về chế độ dinh dưỡng & cách tập thể hình của bạn. Chúng mình đảm bảo kiến thức thể hình về dinh dưỡng và sức khỏe của bạn sẽ được nâng lên 1 tầm cao mới sau khi đọc hết 22 sự thật này:

- *Lầm tưởng thứ nhất: "Chỉ cần miễn là có vận động, thì tôi sẽ đốt cháy được lượng mỡ béo dư thừa"*
- *Lầm tưởng thứ nhì : "Phải tập luyện tối thiểu 1 tiếng thì mới có hiệu quả"*

- *Lầm tưởng thứ 3: Ăn uống và tập luyện: "Không nên ăn tinh bột vì chúng làm ta mập hơn"*
- *Lầm tưởng thứ 4: Tập luyện 1 ngày 1 tuần sẽ tốt hơn là không tập luyện gì*
- *Lầm tưởng thứ 5: Không cần HLV hướng dẫn, tôi có thể tự tập !*
- *Lầm tưởng thứ 6: Chỉ có các bài tập nhịp tim mới là quan trọng, bỏ qua các bài tập về lực*
- *Lầm tưởng thứ 7: Tôi nên tập luyện chính xác như những người nổi tiếng mà tôi yêu thích bởi vì tôi muốn có thân hình giống họ*
- *Lầm tưởng thứ 8: Loại và chất lượng giày tập không quan trọng !*
- *Lầm tưởng thứ 9: Cảm giác đau sau khi luyện tập là dấu hiệu của bài tập thể dục có tác dụng tốt*
- *Lầm tưởng thứ 10: Chất béo sẽ làm bạn mập lên*
- *Lầm tưởng thứ 11: Nếu tôi tập tạ, tôi sẽ trở nên đồ sộ thô kệch*
- *Lầm tưởng thứ 12: Luyện tập vào buổi sáng là hiệu quả nhất!*
- *Lầm tưởng thứ 13: Nữ chỉ nên dùng loại tạ 3 pound (1.5kg)*
- *Lầm tưởng thứ 14: Khi đang bị thương, tôi không nên tập luyện*
- *Lầm tưởng thứ 15: Siêng năng thanh lọc độc tố cơ thể sẽ khỏe mạnh hơn*
- *Lầm tưởng thứ 16: Đàn ông và phụ nữ không thể tập luyện cùng nhau*
- *Lầm tưởng thứ 17: Tập tạ tay Kettlebells là trào lưu mời tuyệt vời cho tất cả mọi người!*
- *Lầm tưởng thứ 18: Tập luyện khi bụng đói là cách đốt cháy calo được nhiều nhất.*
- *Lầm tưởng thứ 19: Chỉ có chạy bộ mới giúp giảm cân*
- *Lầm tưởng thứ 20: Mọi người chỉ tập và theo dõi những phần cơ thể thấy được qua gương*
- *Lầm tưởng thứ 21: Không tập theo lịch và không cần kế hoạch rõ ràng*
- *Lầm tưởng thứ 22: Dành riêng cho những bạn thích 6 múi, giải thích vì sao tập gập bụng*

*hoài mà vẫn không ra múi*

## Lầm tưởng thứ nhất: "Chỉ cần miễn là có vận động, thì tôi sẽ đốt cháy được lượng mỡ béo dư thừa"




Nếu bạn đang đi bộ bằng tốc độ của một con ốc sên với mục tiêu là để đốt cháy chất béo dư thừa, điều này sẽ

không xảy ra.

Các bài tập tăng nhịp tim (chạy bộ, đạp xe, bơi lội,...) tốt nhất nên tối thiểu 40 phút và tập từ 3 – 5 lần/tuần với nhịp tim trong vùng phù hợp với bạn. Thông thường, nhịp tim khi tập nên bằng 50% – 85% nhịp tim tối đa.

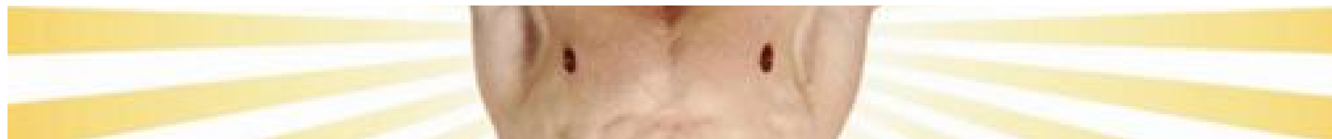
Cơ thể của mỗi người mỗi khác và có phản hồi khác nhau trong quá trình tập luyện, hãy đeo một thiết bị theo dõi nhịp tim với các thông số đầu vào như tuổi, cân nặng và mức độ luyện tập, đây là cách chính xác và hiệu quả nhất để xác định số đo nhịp tim tối ưu phù hợp với bạn.

Đeo máy theo dõi nhịp tim cũng là cách giúp bạn cảm thấy thoải mái tự do hơn khi tập luyện ngoài trời nếu không thích tập trong phòng kín, máy lạnh.

Danh mục

## Lầm tưởng thứ nhì : "Phải tập luyện tối thiểu 1 tiếng thì mới có hiệu quả"





Không cần phải như vậy! Tất cả đều phụ thuộc vào loại hình tập luyện của bạn.

Nếu bạn đang tập luyện bài tập cường độ cao cách quãng (HIIT), bạn có thể hoàn thành tất cả các mục tiêu trong vòng 15 – 20 phút – hoặc ít hơn. Các bài tập Tabata (8 bài tập trong 20 giây và nghỉ 10 giây) chỉ mất có 4 phút, trong khi bài tập thể dục aerobic và các bài tập hô hấp cần nhiều thời gian hơn.

Vì vậy, bạn không phải chỉ quan tâm đến thời gian tập luyện. Quan trọng hơn đó là bạn đang tập luyện bài tập gì, mức độ gắng sức của bạn đến đâu và cấu trúc tổng thể của kế hoạch tập luyện.

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 3: Ăn uống và tập luyện: "Không nên ăn tinh bột vì chúng làm ta mập hơn"

Ăn các thức ăn không có tinh bột sẽ làm cho bạn dễ tức giận và thiếu năng lượng. Nếu đây quả thực là mục tiêu, bạn đang đi đúng hướng!





Nếu không thì đừng theo chế độ "Không ăn tinh bột" mà hãy nghiên cứu: "Ăn loại tinh bột nào và thời gian?"

Các loại tinh bột đề kháng như: ngũ cốc nguyên cám, các loại rau đậu, bắp, khoai lang… là những thực phẩm tốt chứa tinh bột mà bạn có thể ăn thường xuyên mà không cần lo lắng về việc tăng cân.

Về thời gian, tránh ăn buổi tối để tránh năng lượng thừa tích tụ.

Về phần dinh dưỡng này, các bạn hãy tham khảo thêm tại đây: Dinh dưỡng thể hình

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 4: Tập luyện 1 ngày 1 tuần sẽ tốt hơn là không tập luyện gì

Nếu bạn có một chế độ tập luyện nhất quán, và thỉnh thoảng khi trong một tuần bạn chỉ luyện tập một lần thì đây không phải là một vấn đề lớn.



Tuy nhiên, nếu điều này cứ lặp đi lặp lại lâu dài, thực sự là một tai hại. Thoạt nghe thì thật khó tin điều này, nhưng đó là sự thật.

Chìa khóa để giảm cân và giữ trọng lượng của bạn trong tầm kiểm soát là sự kết hợp của việc tập luyện hăng say và đều đặn.

Một lần nữa, thời gian của các bài tập sẽ phụ thuộc vào loại bài và cường độ hoạt động. Để mất một pound cân nặng trong 1 tuần, bạn cần phải tập để đốt cháy 3.500 calo trong 1 tuần. Một quá trình tập luyện đều đặn, lựa chọn thực phẩm tốt và uống nước đầy đủ sẽ giúp bạn đạt được hiệu quả nhanh hơn mà không làm yếu cơ bắp do bởi ăn kiêng.

# Những lầm tưởng này chính bản thân mình cũng từng gặp không ít. Mình đã và đang thay đổi, còn bạn thì sao?

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 5: Không cần HLV hướng dẫn, tôi có thể tự tập !




Nhiều người chủ quan tự ý sử dụng các thiết bị hoặc áp dụng các chế độ tập luyện thiếu cơ sở đã gây ra chấn thương hoặc tác dụng ngược không đáng có, ví dụ như không mang giày khi chạy, đẩy tạ quá nặng khi chưa làm nóng người, sử dụng thiết bị không phù hợp cân nặng hoặc động tác sai qui trình.... ).

Nếu bạn không đủ điều kiện để có huấn luyện viên, hãy sử dụng Internet hoặc sách vở để tìm các chương trình

tập luyện cụ thể phù hợp với giới tính của bạn. Có nhiều ứng dụng trên iPhone, iPad và trên tạp chí sẽ là những nguồn cung cấp thông tin hữu ích để theo dõi miễn phí.

Hãy sử dụng một nguồn có uy tín để tham khảo thông tin, và cũng chẳng có gì thấy xấu hổ khi luôn mang theo những tờ giấy hướng dẫn hoặc các ứng dụng trên điện thoại về cách thực hiện các bài tập ở phòng tập.

Đôi khi bạn sẽ gặp khó khăn khi sử dụng các thiết bị tập, vì vậy hãy yêu cầu giúp đỡ để tìm hiểu cách thức điều chỉnh thiết bị thích hợp. Bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn khi trở lại phòng tập thể dục nếu bạn nắm bắt được những gì bạn đang làm và biết cách làm thế nào để "tối ưu hóa" chúng. Và quan trọng hơn hết đó là: Bạn sẽ thấy việc luyện tập mau chóng đạt kết quả hơn và ít có khả năng bị chấn thương hơn.

Xem thêm: *Vì sao tập thể hình phải cần huấn luyện viên cá nhân?*

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 6: Chỉ có các bài tập nhịp tim mới là quan trọng, bỏ qua các bài tập về lực





Cơ thể sẽ dần bị thoái hóa và chảy xệ khi chúng ta già đi, và các bài tập liên quan đến lực (nâng hạ, chống đẩy tạ,....) sẽ giúp chúng ta đứng thẳng, các cơ được liên kết và mạnh mẽ.

Nâng lực của đôi chân, tăng sức chịu đựng của khung xương chậu, và giữ cho không bị còng lưng là những mục tiêu tối thượng trong việc ngăn ngừa cơ thể bị thoái hóa khi chúng ta già đi. Các bài tập về trọng lượng sẽ tăng cường cơ gân và dây chằng cũng như tạo ra mật độ xương tốt.

Các bài tập về tim mặc dù giúp tăng mật độ xương và giữ trái tim khỏe mạnh, nhưng chúng không giúp cho cơ thể của bạn tăng sự liên kết và tăng cường cơ bắp. Do đó, hãy cân bằng các bài luyện tập và chắc chắn rằng các bài tập về trọng lượng và các bài tập về tim luôn song hành cùng nhau.

Xem thêm: *4 tác hại của việc lạm dụng các bài tập cardio*

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 7: Tôi nên tập luyện chính xác như những người nổi tiếng mà tôi yêu thích bởi vì tôi muốn có thân hình giống họ




Trừ khi bạn là một người sinh đôi giống hệt người nổi tiếng, còn không bạn sẽ không bao giờ có được một vóc dáng giống nhau. Việc luôn cố gắng để trông giống một người nào khác là vô ích.

Ví dụ thực tế: bản thân mình tập ngực lên rất dễ, nhô cao và nở nang, tuy nhiên phần bắp tay lại có cảm giác yếu, trông nhỏ mất cân đối so với cơ thể. Còn trường hợp anh bạn mình, cũng tập rất hăng say nhưng lại chẳng lên được gì! Tùy vào cơ địa của mỗi người thôi.

Hãy cố gắng dùng năng lượng vào việc hoàn thiện vóc dáng cơ thể và các cơ YẾU CỦA BẠN. Bạn phải tập

luyện những điểm yếu của cơ thể mình và đạt được những mục tiêu cả về hình dáng thẩm mỹ và chất lượn.

Việc ganh tỵ sẽ chẳng giúp ích được gì cho bạn ngoài việc tạo ra các năng lượng tiêu cực. Tuy nhiên, cảm hứng là một yếu tố quan trọng để truyền động lực và kích thích đam mê tập luyện.

Vì vậy, việc bạn tham khảo cách tập luyện của các vận động viên hoặc siêu sao không phải là vấn đề, chỉ cần đảm bảo mục tiêu cá nhân của chính bạn là phù hợp.

> Đây là mẫu idol của mình: *Kế hoạch ăn uống và luyện tập của Fitness Model Lazar Angelov*

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 8: Loại và chất lượng giày tập không quan trọng !





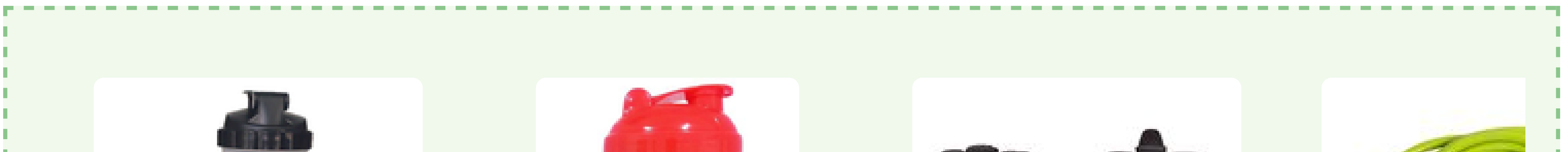
Bàn chân của bạn là nền tảng cho mọi di chuyển mà bạn thực hiện. Việc lựa chọn đôi giày không phù hợp có thể là nguyên nhân của chứng đau mắt cá chân, đầu gối và đau hông, cùng với vòm chân và/hoặc đau chân.

Mang giày không chính xác cũng có thể làm giảm hiệu quả và kết quả đạt được trong quá trình tập luyện của.

Ôm khít vòm chân, không gian để vừa vặn các ngón chân, các đệm mắt cá chân ổn định chính là những yếu tố quan trọng trong việc lựa chọn giày một đôi giày phù hợp cho bàn chân và các bài tập thể thao của bạn. Những chuyên gia thể dục tại một số cửa hàng giày chuyên dụng sẽ phân tích dáng đi (xem bạn bước đi với đôi giày của bạn như thế nào) và giúp bạn chọn được một giày chính xác cho các nhu cầu về bảo vệ bàn chân của bạn.

Đừng bỏ qua: *9 dụng cụ tập Gym cần thiết nên mang theo khi đến phòng tập*

Một số dụng cụ, thiết bị bạn nên mua ngay




















Danh mục

## Lầm tưởng thứ 9: Cảm giác đau sau khi luyện tập là dấu hiệu của bài tập thể dục có tác dụng tốt





Dấu hiệu của một bài thể dục tốt không phải là việc đau nhức. Bạn cần theo dõi và phân biệt vị trí đau nhức thật cẩn thận như sau:

Đau nhức cơ ở những vùng cơ cụ thể như ngực, bắp chân, bắp tay và giảm dần trong vài ngày cho thấy rằng bạn đã tập luyện tốt và đúng cách.

Thế nhưng, cảm giác đau ở cổ, lưng dưới, hoặc các khớp nối nào lại là một dấu hiệu cho thấy các tư thế tập của bạn đã sai, trọng lượng của các quả tạ mà bạn luyện tập quá nặng hoặc bạn đã thực hiện các động tác lặp đi lặp lại quá nhiều lần.

Hãy rà soát bài tập luyện nào gây ra sự đau nhức để không lặp lại các "thảm họa" tương tự nhé, kẻo bà xã lại than phiền đấy 

Xem thêm: *Chấn thương trong thể hình - Không phải chuyện đùa!*

## Lầm tưởng thứ 10: Chất béo sẽ làm bạn mập lên



Có rất nhiều nghiên cứu khá ngạc nhiên tìm hiểu về tác động tích cực mà chất béo tạo ra cho cơ thể. Chúng hỗ trợ tim mạch, tái tạo tế bào, cải thiện hệ miễn dịch và thần kinh.

Ví dụ: mỡ cá chứa nhiều omega 3 rất tốt cho cơ thể, có thể ăn mà không sợ béo phì như mỡ thịt heo.

Chúng còn giúp cơ thể duy trì vóc dáng cơ thể săn chắc và giúp đốt cháy năng lượng đúng cách.

Chức năng chính của EFAs (Essential Fatty Acid – Axít béo thiết yếu) là sản xuất hóc môn giúp kiểm soát các chức năng của cơ thể như khả năng đông máu, khả năng tái tạo tế bào (các vết thương sẽ mau lành hơn), nhịp tim, huyết áp, và hỗ trợ chức năng miễn dịch bằng cách điều chỉnh tình trạng viêm, giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng. Vì vậy đừng nghĩ rằng chất béo chỉ có hại.

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 11: Nếu tôi tập tạ, tôi sẽ trở nên đồ sộ thô kệch





Nếu bạn đặt 1 kg chất béo bên cạnh 1kg thịt, bạn sẽ nhận nhận thấy bên thịt nhỏ hơn dù cùng trọng lượng. Điều này có nghĩa là nếu bạn có tỉ trọng cơ bắp nhiều hơn trong cơ thể, "không gian" trong cơ thể (hay nói cách khác là độ to của cơ thể bạn) sẽ càng ít.

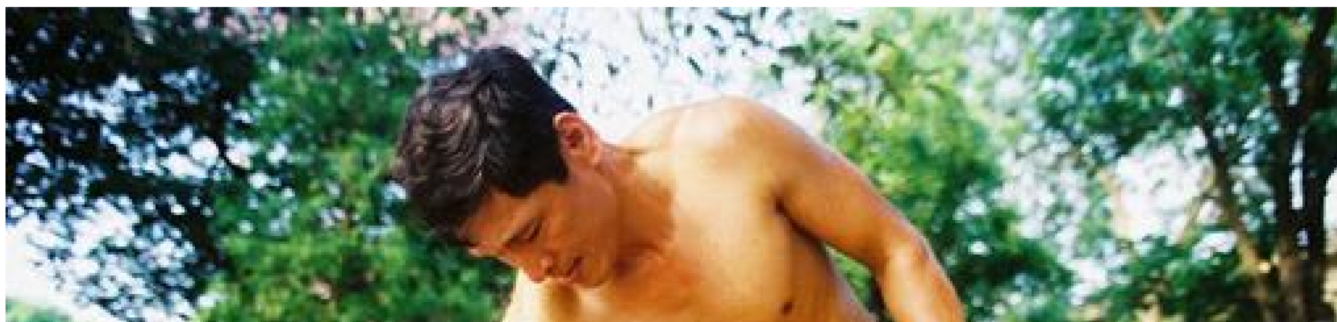
Nhiều người -cả nam lẫn nữ- nghĩ rằng tập tạ sẽ làm cho bạn trông hầm hố thô kệch giống như một người tập thể hình chuyên nghiệp. Điều đó cũng giống như nói rằng việc bạn học chuyên lý sẽ biến bạn thành Einstein.

Đừng lo nhé, vì để "bị đồ sộ" cỡ như Lý Đức hay Phạm Văn Mách thì lượng thực phẩm và thời khóa biểu cần thiết đòi hỏi thời gian phải tập trung "toàn thời gian full time" dữ lắm thậm chí còn phải thêm thực phẩm chức năng hỗ trợ.

Vì vậy, khi tập tăng cơ giảm mỡ hàng ngày bán thời gian như hầu hết mọi dân văn phòng, bạn sẽ chỉ cảm nhận thấy thân hình mình gọn gàng và sự trao đổi chất của cơ thể ngày càng tăng cường mà thôi.

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 12: Luyện tập vào buổi sáng là hiệu quả nhất!






Bạn có phải là vận động viên chuyên nghiệp luyện tập 2 lần/ngày?

Nếu không, thời gian tập không quan trọng! Điều cần làm là xác định khoảng thời gian tập phù hợp để bạn có thể thực hiện hằng ngày, chứ không phải là tranh thủ tập khi con ngủ hay đang rảnh rỗi.

Trên thực tế, hãy lắng nghe cơ thể của bạn để biết khi nào tập luyện tốt nhất sẽ giúp bạn chọn được thời gian tập vào buổi sáng, chiều hay tối để tối ưu sức khỏe cho mình.

Năng lượng và thái độ là chìa khóa để việc tập luyện trở nên tuyệt vời hơn. Do vậy, hãy tập cách xác định được đồng hồ sinh học của bạn và cố gắng tập luyện khi bạn cảm thấy khỏe mạnh năng động, tràn đầy sinh lực nhất.

Ví như mình đây, khá uể oải vào buổi sáng nhưng lại rất nhanh nhẹn vào buối tối.

Bạn xem thêm nhé: *5 lợi ích khi tập luyện thể hình vào buổi chiều tối*

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 13: Nữ chỉ nên dùng loại tạ 3 pound (1.5kg)



Đây là lời khuyên vô trách nhiệm mà bạn sẽ nghe đâu đó! Các nghiên cứu đã cho thấy độ nặng tạ là một chìa khóa để phòng ngừa loãng xương, tạo ra các khối cơ nạc, nâng cao tỷ lệ trao đổi chất của bạn và tạo ra sức

mạnh.

Làm sao mà bạn có thể có được cái bụng phẳng, cái lưng ong hay một đôi chân thon dài miên man chỉ với quả tạ nặng 3 pound (1.5kg) đây ?

Hạn chế thực hiện các bài tập sử dụng tạ nặng thực ra là bạn đang suy diễn và tự giới hạn mình đấy. Và điều này không chỉ giới hạn cho phụ nữ – mà còn dành cho cả những người đàn ông: hãy tập những quả tạ nặng và tự đẩy bằng chính sức lực của mình!

Sau khi đọc bài viết này, nếu bạn còn tư tưởng như thế thì hãy bỏ ngay đi, kẻo lên tiếng như thế thì chị em block facebook luôn thì buồn lắm đó!

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 14: Khi đang bị thương, tôi không nên tập luyện





Điều này phụ thuộc vào mức độ nghiêm trọng của chấn thương. Ví dụ như nếu bạn bị chấn thương cột sống, chấn thương đầu hoặc bị nội thương, bác sĩ sẽ xác định khi nào bạn có thể luyện tập trở lại.

Tuy nhiên, nếu đó là một chấn thương nhỏ (bong gân, rách cơ,…), bạn có thể thực hiện các bài tập xung quanh ngoài vùng chấn thương. Chấn thương có thể làm bạn kém vui nhưng các bài tập thể dục sẽ giải phóng endorphins – chất sẽ cải thiện tâm trạng và giúp bạn thêm phấn khởi. Vì vậy, tập các bài tập thể dục sẽ tốt hơn là không làm gì cả.

Đừng bỏ qua: *5 cách phục hồi chấn thương trong tập luyện thể hình*

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 15: Siêng năng thanh lọc độc tố cơ thể sẽ khỏe mạnh hơn





Kinh nghiệm của tôi với khi thực hiện các phương pháp thanh lọc cơ thể loại bỏ độc tố (xem hướng dẫn chi tiết) đó là sức khỏe suy yếu, dễ cáu giận và lượng calo, vitamin và khoáng chất sụt giảm 1 cách nghiêm trọng.

Các nhà khoa học đã chỉ ra rằng thận và gan là 2 bộ phận đủ để phá vỡ các độc tố trong cơ thể. Việc kết hợp nhiều thức uống thanh lọc hay chế độ ăn chay thải độc chỉ nên thực hiện với quãng cách ít nhất 3 tháng nếu không sẽ gây ảnh hưởng không tốt như trên

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 16: Đàn ông và phụ nữ không thể tập luyện cùng nhau





Cùng tập luyện các bài tập sử dụng toàn bộ hoặc 1 phần cơ thể hoặc các bài tập về nhịp tim sẽ rất tuyệt vời và hiệu quả! Bạn chỉ cần điều chỉnh trọng lượng cho phù hợp chứ không cần điều chỉnh bài tập.

Thực tế, phụ nữ có thể hưởng lợi từ các bài tập "nam tính" như thụt dầu hay nâng tạ đứng lên ngồi xuống, và nam giới có thể hưởng lợi từ các bài tập có phần "nữ tính" như yoga và uốn dẻo.

Đàn ông và phụ nữ có ngưỡng sức mạnh khác nhau nhưng không nên nghĩ điều này là một cản trở. Việc có thêm một người bạn cùng luyện tập, cũng sẽ là động lực bạn cần để đến phòng gym. Xem thêm bài cặp đôi huấn luyện viên nóng bỏng bén duyên từ phòng gym

Bài viết hay: *7 Bài tập thú vị cho cặp đôi yêu thích GYM*

## Lầm tưởng thứ 17: Tập tạ tay Kettlebells là trào lưu mời tuyệt vời cho tất cả mọi người!



Kettlebells về cơ bản được sử dụng để tập luyện trong chương trình nâng tạ Olympic và gần đây được nhiều quan điểm đánh giá ví von là ông vua của các bài tập vì tính hiệu quả và toàn diện.

Tuy nhiên nếu bạn không có nền tảng với các loại hình luyện tập này, nó có thể xảy ra chấn thương nghiêm trọng. Tiếp cận một cách từ từ là chìa khóa để tập luyện kettlebells, và hãy sử dụng trọng lượng một cách chính xác theo mức độ của bạn.

Kettlebells là một phương pháp tuyệt vời cho các bài tập về tim và các bài tập về sức mạnh; tuy nhiên, nếu trước đây bạn chưa từng tập luyện các bài tập về tạ hoặc chưa có bất kỳ chấn thương nào, sẽ hiệu quả hơn nếu bạn tập trung vào việc bồi dưỡng sức mạnh của mình bằng các bài tập về tạ và cơ cốt lõi (như cơ tay, vai, ngực, bụng,....).

Khi bạn cảm thấy lực cơ bắp của cơ thể mình mạnh mẽ hơn và có sự liên kết toàn thân, hãy tham vấn một huấn luyện viên hoặc một lớp học bài bản để có chương trình bắt đầu tập tạ tay thích hợp.

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 18: Tập luyện khi bụng đói là cách đốt cháy calo được nhiều nhất.





Đây có thể không phải là sự thật, nhưng nhịp "sinh học" của bạn có thể "đọc" được bạn có ăn hay chưa. Nếu bạn có một giờ nghỉ ngơi trước khi tập thể dục, tôi cho rằng sẽ tốt hơn khi bạn nên có một bữa ăn nhỏ. Nếu bạn đã có một bữa ăn lớn, nên đợi khoảng 2-3 giờ trước khi tập luyện để lượng calo được đốt cháy nhiều nhất và có được năng lượng cần thiết từ thức ăn.

Một lần nữa, hãy xem xét loại hình tập luyện mà bạn sẽ thực hiện (tập tạ hay tập chạy) và ăn với lượng năng lượng cần thiết, xác định thời gian bạn thức dậy và khi nào bạn sẽ bắt đầu các bài tập luyện.

Có thể bạn quan tâm: *Nguyên tắc giảm cân có thể ăn nhiều mà vẫn không lo tăng ký*

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 19: Chỉ có chạy bộ mới giúp giảm cân



Chạy bộ là bài tập thể dục tuyệt vời cho tim mạch, thế nhưng, chưa chắc phù hợp với mọi người.

Tin tốt là bất kì bài tập nào khác giúp tăng nhịp tim một cách đều đặn đều có thể giảm cân.

Nếu bạn thích các bài tập về tim nhưng không thích chạy, hãy thử chọn các bài tập trong những tùy chọn sau, chúng giúp các khớp của bạn ít bị áp lực hơn: Nhảy tâng tâng trên tấm bạt nhảy, bơi lội, đánh bốc, đạp xe đạp hoặc sử dụng máy đạp guồng chân (giả lập chạy).

Danh mục

## Lầm tưởng thứ 20: Mọi người chỉ tập và theo dõi những phần cơ thể thấy được qua gương



Đây gọi là “hội chứng tập luyện mang tính tự sướng”. Hầu hết mọi người chỉ tập luyện chú trọng những phần cơ thể bản thân có thể nhìn thấy và theo dõi được qua gương vì nghĩ đó cũng là những gì người khác sẽ quan sát họ. Nhưng họ quên mất rằng bề ngoài cơ thể còn được đánh giá từ đằng sau và từ nhìn nghiêng.

Vì vậy bạn cũng cần phải luyện tập những bài tập cho những phần cơ thể ở phía sau. Bao gồm các bộ phận như lưng, đùi sau, lưng vai, mông và bắp vế. Nếu không sẽ làm cho cơ thể mất cân đối nghiêm trọng – cả về mặt thẩm mỹ và sinh học.

Đối với nam giới, điển hình mọi người thường quá đà vào các bài tập cơ ngực, vai trước, bắp chuột, bụng 6 múi và đùi trước.

Điều này có thể gây ra các vấn đề mất cân bằng về vóc dáng và tư thế như khòm lưng, vai gồ ghề nhìn thô hoặc đau cổ, đau vai.

Cách tốt nhất để có một cơ thể cân đối là kết hợp cân bằng các bài tập luyện bao gồm cả đẩy và kéo (push

and pull) các nhóm cơ trong quá trình tập luyện, hãy đọc hướng dẫn ở những máy tập Gym, chúng đều có hướng dẫn cho cả 2 loại tập này.

Danh mục

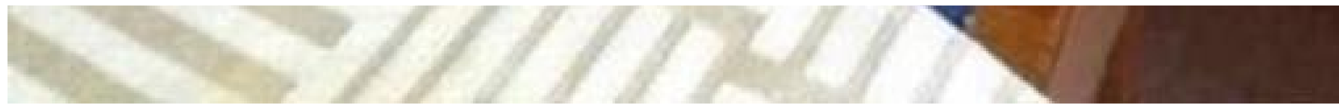
## Lầm tưởng thứ 21: Không tập theo lịch và không cần kế hoạch rõ ràng




Điều này quả là lầm tưởng quá rõ. Bạn cần phải có 1 lịch tập phù hợp cho cơ thể của mình và điều quan trọng hơn nữa là bạn phải ghi chép lại quá trình tập luyện của bạn.

## Lầm tưởng thứ 22: Dành riêng cho những bạn thích 6 múi, giải thích vì sao tập gập bụng hoài mà vẫn không ra múi





- Ba�n KHÔNG THÊ� gi�m m�� 1 VU�NG CU� THÊ�. M�� la� do c� thê� phân bô� trên toa�n thân t�� �â�u �ê�n chân, tuy� c� �i�a t��ng ng���i ma� ch� nhi�u chô� i�t, co� ng���i bu�ng nhiê�u m��, co� ng���i � l�ng, co� ng���i � �u�i, co� ng���i � mông�.
- Ba�i tâ�p chu� tro�ng t��ng �iê�m la� da�nh cho pha�t triê�n c� b��p, hi�t �â�t thi� tay to ng��c to, gâ�p bu�ng thi� mu�i bu�ng to.. ca�i �o� la� C� B��P ch�� ch��ng liên quan �ê�n m��. Mi�nh nh�c la�i, b�n KHÔNG THÊ� GIA�M M�� �� MÔ�T VU�NG CU� THÊ� trên body b�n.
- Cho dù bạn có tập bụng điên cuồng để có 6 múi thì chắc chắn cuối cùng bạn cũng có 6 múi rồi đấy, nhưng ở ngoài nhìn vào có thấy 6 múi không lại là chuyện khác, đơn giản là nó bị lớp mỡ bụng che nên không thể thấy.
- Một sự thật phũ phàng nữa bạn cần phải biết đó là: khi cơ thể nạp năng lượng vào người sẽ chuyển thành mỡ và vùng bụng chính là nơi nó tích mỡ đầu tiên, sau đó mỡ mới phân bổ đến những bộ phận khác. Ở chiều ngược lại khi cơ thể hoạt động hết năng lượng cần phải huy động lượng mỡ dự trữ trong cơ thể thì vùng bụng và eo lại là nơi cuối cùng nó đốt mỡ.
- Chính vì thế bạn phải tập thể dục thế nào để cơ thể xài hết sạch mỡ dư thừa ở những vùng cơ thể khác thì cuối cùng nó mới huy động và đốt lượng mỡ thừa vùng bụng. Đến lúc đó bạn mới nhìn thấy 6 múi của mình.

**Bạn đã từng bao giờ nghe hay mắc phải những sai lầm trên chưa? Và có câu chuyện nào khác bạn từng biết mà mình lại chưa đề cập không?**

**Hãy chia sẻ thông tin đó (và lý giải tại sao) trong phần bình luận dưới đây để mọi người cùng biết nhé!**

NHÃN: HOT 62 Kiến thức thể hình 242

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/22-lam-tuong-ve-dinh-duong-va-tap-luyen-the-hinh-ma-chac-chan-ban-tui

**CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM**





Bí quyết chọn thực phẩm giảm cân và tập luyện thể thao




Thực đơn gi... m giới

COMMENTS GOOGLE+ FACEBOOK: 0

KhoeDep Youtube Channel




KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp




1K

## BÀI MỚI NHẤT

## TẤT TẦN TẬT về TĂNG CÂN



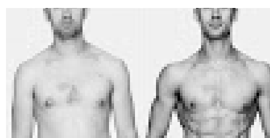
## ♫ NHẠC THỂ HÌNH ♫

Xem tất cả ›

## XEM NHIỀU NHẤT



8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



Bộ ảnh chứng minh sức mạnh thần kỳ của việc tập gym



## KhỏeĐẹp.vn

- Bài tập bụng #37 Double Knee Lifts Left cho eo thon đẹp tức thì
  Bạn muốn đốt cháy mỡ béo bụng nhanh mà không cần phải đi tới phòng gym mỗi ngày? Bạn…
- Top 15 tư thế Yoga giảm mỡ bụng cho người mới tập tốt nhất
  Bụng mỡ, ngấn mỡ luôn là điểm yếu khiến nhiều chị em thường băn khoăn lo lắng chẳng biết…
- Cơ bụng 6 múi bị lệch, sự thật về nguyên nhân và cách khắc phục
  Bạn là người mới tập thể hình hay thậm chí là người đã có kinh nghiệm lâu năm nhưng…
- Bài tập bụng #31 Adductor Crunch cho eo thon dễ như ăn cháo
  Bạn mong muốn có vòng 2 thon gọn như các cô người mẫu nổi tiếng của Victoria's Secret? Bạn…
- Danh sách 10 bài tập Yoga giảm cân toàn thân trong 7 ngày
  Bạn có tin giảm cân bằng Yoga cực kỳ dễ dàng và tự nhiên không? Nếu có hãy thử…




## XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

Bộ ảnh chứng minh sức mạnh thần kỳ của việc tập gym 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

SẢN PHẨM


ON
OPTI-
WOMEN
120

ON
OPTI-
MEN
150

ON
GOLD STANDARD
100% CASEIN

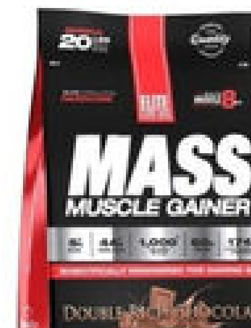
ON
GOLD STANDARD
100% WHEY





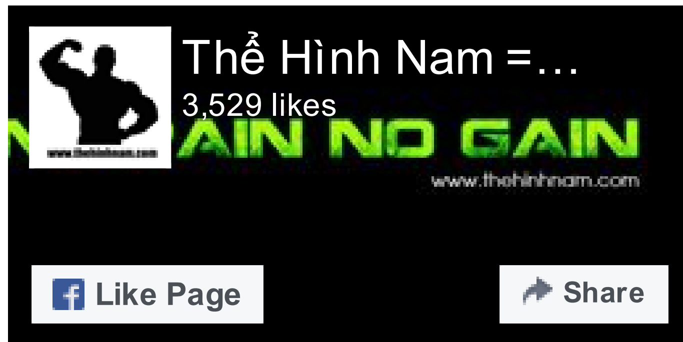
PUMPS!
PRE RAGE
ELITE

ZERO
MYO
BLEND
ELITE

100%
ISOBLEND
ELITE

ELITE
MASS
MUSCLE GAINER

Xem tất cả

THEO DÕI FANPAGE











Subscribe Newsletter

Email address...

Submit